

ほけんだより 11月

錦城東小学校
保健室
令和6年11月

風が冷たく、肌寒く感じる季節になりました。今年は、全国的にマイコプラズマ感染症の罹患者が増えています。校内ではインフルエンザや溶連菌などの感染症が発生していますが、現在のところ校内での感染拡大はありません。石けんをつかたていねいな手洗いで感染症を予防していきましょう。またこれから始まる本格的な冬にそなえて、寒さに負けないように体力をつけ、食事ですっかり栄養をとることで、抵抗力（体が病気と戦う力）を高めていきましょう。



歯
磨き
残し
を
なく
そう！



むし歯予防のためにも、定期的にかかりつけの歯医者さんで検診を受けることをおすすめします。

11月8日は「いい歯の日」でした。みなさんは毎日の歯をみがくとき、自分の口の中を鏡でチェックしていますか？ 1日少なくとも1回は自分の歯を鏡でみながら、ていねいにみがいてくださいね。

歯の治療状況（11月15日 現在）※ふれあいの児童は学年に含む

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
まだ治療が終わっていない人	2人	1人	1人	0人	0人	4人	8人



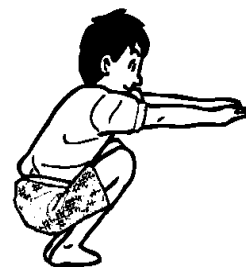
保護者のみなさまへ

朝夕の気温が急に下がり、保健室には、風邪気味の子どもたちや調子が悪いと来室してくる子ども達の数が増えています。体調不良で保健室に来室する児童の中には、「朝から辛かった」と訴える児童も少なくありません。朝から体調が悪い場合には、登校前に検温をし、発熱やかぜ症状がひどいなど、いつもと様子が違う場合は無理に登校せず自宅で休養されてください。また寒い日でも半ズボンでいる児童も多くみかけます。その日の気温や体調に合わせて服装や着替えの準備ができるよう各ご家庭でもお声掛けください。手洗いやこまめな水分補給、十分な睡眠（休養）を確保して、免疫力を高め、感染症予防ができるよう、ご協力をお願いします。早めに対応することで、早く回復させることができます。咳が出る場合は、不織布マスクの着用をお願いします。急な場合や、忘れた場合などに備えて、ランドセルには『ハンカチ・ティッシュ・マスク』の予備をいれておいてください。

けがをしにくい体づくり ～おうちの人と一緒に読んでください～

保健室には、毎日けがの手当てを受ける子どもたちが来室しています。子どもたちのけがの様子を見ると、不注意などが原因のものもありますが、「転びやすい」「とっさに避けられない」「バランスが悪い」など運動能力の低下や筋力、柔軟性などが影響していると思われるけがも多くみられます。

お子さんの骨や関節、筋肉などの運動器の状態については毎年春に「保健調査票」での「整形外科」項目で、ご家庭でチェックしてもらい、チェック項目があるお子さんについては内科検診の際に学校医の先生に診てもらっています。例えば右の図にある「足の裏全体を床につけてしゃがみこむ」という項目がありますが、これは柔軟性にも関係があり、足首周りが硬いと足の裏が浮いてしまったり、後ろに倒れてしまったりします。



けがをしにくい体にするためには、お子さんの状態に合わせて、毎日適度な運動を続けることが大切です。お家の中でも簡単にできる『動物ウォーク』を紹介するのでぜひ親子でチャレンジしてみてください。

【クマ歩き】

腰を高く、のそのそ歩きましょう



【クモ歩き】

おなかの位置が下がらないように矢印の向きにすすむよ



【アザラシ歩き】

肩とうでの力を使って進みます。おなかを床につかないように意識しよう



また、おうちでは身体の発達のためにも、意図的にお手伝いにチャレンジしてください。様々な家事で体のいろいろな部位を使うようにするのがおすすめです。



ぞうきんやふきを固くしぼることはできますか？
おうちでも机ふきや、ぞうきがけをお手伝いのひとつとして練習してみてください。

例) ぞうきがけ、お米とぎ、ご飯をよそう、お風呂掃除、玄関掃除、一緒にお料理 など

スクリーンタイム(メディア機器の使用時間)が長くなっていないですか？

25日(月)から始まる『家庭学習強化週間』に合わせて、2学期も『メディア・コントロール』にチャレンジする項目があります。寒くなってきて、家の中で過ごす時間も多いたと思いますが、この週間を機会に、今一度スクリーンタイムをみなおしましょう。「家で過ごす自由な時間＝テレビやゲーム・動画視聴の時間」となってしまうように自由な時間に読書やお手伝い、自学の時間を増やすなど工夫してみてくださいね。保護者のみなさまには、1学期や夏休み期間中もあたたかい声掛けや、見守りのご協力いただきありがとうございます。メディアの長時間使用は子ども達の心身の健康な成長に悪影響があります。引き続き子供たちの心身の健全な発達のためにご理解とご協力をお願いします。